

Soupe aux champignons tsampa



🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 15m

Soupe tibétaine déshydratée au tsampa (orge grillée), cèpes et lentilles.

Vegan, sans gluten. Prête en 15 minutes.

Asie / Tibet

INGRÉDIENTS

| | |
|---|--------|
| <input type="checkbox"/> tsampa | 2 càs |
| <i>céréale traditionnelle tibétaine</i> | |
| <input type="checkbox"/> cèpes séchés | 10 g |
| <i>environ 1 tasse</i> | |
| <input type="checkbox"/> lentilles déshydratées | 1 càs |
| <input type="checkbox"/> bouillon de légumes en poudre | 1 càc |
| <input type="checkbox"/> persil séché | 1 càc |
| <input type="checkbox"/> oignon rouge caramélisé lyophilisé | 1 càs |
| <input type="checkbox"/> eau | 250 ml |

PRÉPARATION

Le tsampa est une farine d'orge grillée traditionnellement consommée au Tibet. Il épaissit naturellement la soupe.

– Préparation à la maison –

1. Mélanger le *tsampa*, les *cèpes séchés*, les *lentilles déshydratées*, le *bouillon de légumes en poudre*, le *persil séché* et l'*oignon rouge caramélisé lyophilisé* dans un sac hermétique.

– Utilisation sur le trail –

2. Verser le mélange dans une *casserole*. Ajouter *eau* et bien mélanger. Laisser tremper *5 minutes*. Porter à ébullition et cuire *5 minutes* en remuant. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer *5-10 minutes*.

dehydrated